

STAND 18.02.2025

Übersicht

PRÜFUNGSFACH		INHALTE ¹	Kyu-Grad:	
			4.1	3.
1	Falltechniken	Sturz vorwärts	×	×
		Sturz rückwärts	×	×
2	Bodentechniken	Haltetechnik in Verteidigungsposition bei eigen. Rückenlage	×	×
		Aus eigener Rückenlage in die Oberlage gelangen	×	×
		Befreiung aus der Haltetechnik in Rückenlage	×	×
3	Abwehrtechniken	Abwehrtechnik mit der Hand (3 Ausführungen)	×	×
		Dreierkontakt (Ausführung beliebig)	-	×
4	Atemitechniken	Ellbogentechnik (2 Ausführungen)	×	×
		Lowkick	×	×
5	Würge-/Nervendrucktechniken	Nervendrucktechnik: Drosselgrubendruck	×	×
		Würgetechnik mit Armen oder Händen: Schränkwürgen	-	×
6	Hebeltechniken	Handgelenkhebel: Handbeugehebel zum Boden	-	×
		Fingerhebel: Fingerstreckhebel	-	×
7	Wurftechniken	Schulterwurf	×	×
		Große Innensichel	-	×
		Beingreifer: Doppelhandsichel von vorne	×	×
8	Stockabwehr/-anwendung	Stockabwehr gegen Angriffswinkel 1 und 2	×	×
9	Messerabwehr	-		
10	Weiterführungstechniken ²	Weiterführung von Hebeltechniken (2 Ausführungen)	×	×
		Weiterführung von Atemitechniken (1 Ausführung)	-	×
11	Gegentechniken ^{3,4}	Gegentechnik gg. Handbeugehebel im Stand	×	×
		Gegentechnik gg. eine weitere Hebeltechnik im Stand	-	×
		Gegentechnik gg. Hüftwurf	×	×
		Gegentechnik gg. eine weitere Wurftechnik	-	×

¹ Bis zu einem Alter von 14 Jahren kann eine Zwischenprüfung zum 4.1 Kyu (Orange-Grüngurt) abgelegt werden. Die Anzahl der Aufgabe im zusammengefassten Prüfungsabschnitt „Techniken“ (Prüfungsfächer 2 bis 7) reduziert sich dabei auf 9 Aufgaben.

² Bei der Zwischenprüfung zum 4.1 Kyu (Orange-Grüngurt) ist 1 Weiterführung einer Hebeltechnik zu demonstrieren. Bei der Vollgurtprüfung zum 3. Kyu (Grüngurt) sind 2 Weiterführungen von Hebeltechniken und 1 Weiterführung einer Atemitechnik zu zeigen.

³ Bei der Zwischenprüfung zum 4.1 Kyu (Orange-Grüngurt) sind jeweils 1 Gegentechnik gegen einen Handbeugehebel im Stand und gegen einen Hüftwurf zu demonstrieren: Bei der Vollgurtprüfung zum 3. Kyu (Grüngurt) sind alle 4 geforderten Gegentechniken zu zeigen.

⁴ Bei der Prüfung zum 3. Kyu (Grüngurt) erfolgt der Angriff mit einer weiteren Hebeltechnik im Stand und einer weiteren Wurftechnik nach freier Wahl des Prüflings.

12	Freie Selbstverteidigung	Aus den folgenden Angriffen kann sich der Prüfer <u>vier</u> Angriffe aussuchen: (1) Rückenlage, Würgen am Boden, Angreifer seitlich (2) Rückenlage, Würgen am Boden, Angreifer im Reitsitz (3) Rückenlage, Würgen am Boden, Angreifer zw. d. Beinen (4) Nicht erwünschtes Umfassen der Schulter (5) Griffansatz zum Oberkörper (6) Griffansatz zu den Beinen (7) Aufwärtshaken (8) Lowkick
13	Anwendungsformen	Demonstration von Atemitechniken gegen Pratzen oder Schlagpolster: (1) Führhand → Schlaghand → Lowkick (2) Führhand → Schlaghand → Führhand → Beintechnik Anwendung von Atemitechniken in Kombination gegen einen Partner mit Pratzen <u>oder</u> einen Partner mit passender Schutzausrüstung
14	Bewegungsformen	Zu der Bewertung dieses Prüfungsfaches werden die Bewegungsformen herangezogen, die im Verlauf der Abwehrhandlungen gezeigt werden. Der Prüfer hat die Möglichkeit, in Ausnahmefällen folgende Formen gesondert zu prüfen: <ul style="list-style-type: none"> • Übersetzschrte
15	Kombinationen/Vielfältigkeit	Sinnvolle Technikkombinationen während der gesamten Prüfung
16	Angriffs-/Partnerverhalten	Verhalten als Prüfling wie auch als Partner während der gesamten Prüfung

Erläuterungen und Hinweise:

Keine

Prüfungsabschnitt „Techniken“

Der Prüfungsabschnitt „Techniken“ umfasst die Prüfungsfächer 2 - 7.

4.1 Kyu (Orange-Grüngurt)

► 9 Aufgaben (grün markiert) aus dem Prüfungsabschnitt „Techniken“ des 3. Kyu:

Angriff 1: **Doppelhandsichel von vorne → Angreifer zwischen den Beinen → Faustschläge zum Kopf**

- Verteidigung 1:
- **Abwehrtechniken mit der Hand** (Ausführung als „Handfegen mit der Handfläche“)
 - **Haltetechnik in Verteidigungsposition bei eigener Rückenlage** („Full Guard“)
 - **Aus eigener Rückenlage in die Oberlage gelangen**

Angriff 2:⁵ **Einhändiger Griff in den Nacken von vorne und Aufwärtshaken**

- Verteidigung 2:
- Unterarmblock nach vorne/unter (Ausführung mit einem oder beiden Armen)
 - Atemtechnik zum Körper
 - **Beingreifer** (Ausführung als „Doppelhandsichel von vorne“)

Haltetechnik in Verteidigungsposition bei eigener Rückenlage (Full Guard)

- **Befreiung aus der Haltetechnik in Rückenlage** (Ausführung als „Guard Pass“ oder „Guard Escape“)

Angriff 3: **Würgen im Stand von vorne einhändig mit Schlag**

- Verteidigung 3:
- Passive Abwehr⁶, Angriffsarm „sichern“, **Abwehrtechnik mit der Hand** (Ausführung als „Handaußenkantenblock“)
 - Atemtechnik zum Kopf zum Gleichgewichtsbrechen (Ausführung als „Handaußenkantenschlag“ oder „Handflächenschlag“)
 - Eindrehen, **Ellbogentechnik** (Ausführung als Ellenbogentechnik nach vorne oder seitwärts⁷)
 - **Schulterwurf**

Angriff 4: **Würgen im Stand von vorne einhändig mit Schlag**

- Verteidigung 4:
- Passive Abwehr, Angriffsarm „sichern“, **Abwehrtechnik mit der Hand** (Ausführung als „Bizepsstopp“)
 - **Nervendrucktechnik** (Ausführung als „Drosselgrubendruck“)
 - **Lowkick**⁸
 - **Optional: Fußtechnik vorwärts** (Ausführung als „Fußstoß vorwärts“)

⁵ Die Technik-Kombination Nr. 2 wird als Handlungskomplex demonstriert, bei dem der „Angreifer“ die Verteidigungshandlung nutzt, um einen zweiten Angriff durchzuführen, den der „Verteidiger“ abwehren muss.

⁶ Verhindern der Würgetechnik durch Drücken des Kinns (nach unten) auf die Brust und „Anziehen“ der Schultern

⁷ Die Ausführung kann gleichzeitig mit der Eindrehbewegung als „Ellbogenschlag horizontal nach vorne“ oder nach der Eindrehbewegung als „Ellbogenschlag vertikal zur Seite“ oder als „Ellbogenstoß seitwärts“ erfolgen.

⁸ Ausführung diagonal gegen die Innenseite oder gegenüberliegend gegen die Außenseiten des Oberschenkels

Angriff 5:**Griffansatz zum Oberkörper**

Verteidigung 5:

- **Abwehrtechnik mit der Hand** (Ausführung als „Doppelstopp“)
- „Full-Cover“⁹ i.V.m. **Ellbogentechnik** (Ausführung als „Ellenbogenstoß vorwärts“)
- [Optional: Lowkick](#)
- Gleiten Rückwärts¹⁰

3. Kyu (Grüngurt)

► 14 Aufgaben (**grün** markiert) aus dem Prüfungsabschnitt „Techniken“ des 3. Kyu:

► **Wiederholung** der Technik-Kombinationen **Nr. 1 bis 3** aus dem 4.1 Kyu **und zusätzlich:**

Angriff 6:**Ohrfeige**

Verteidigung 6:

- **Dreierkontakt**¹¹
- Angriffsarm „sichern“, Ausfallschritt
- **Ellbogentechnik** (Ausführung als „Ellenbogenschlag horizontal nach vorne“ gegen den Oberarm)
- **Würgetechnik mit Armen oder Händen** (Ausführung als „Schränkwürgen“)

Angriff 7:**Handgelenke fassen diagonal**

Verteidigung 7:

- Greifende Hand „sichern“
- Fußtechnik vorwärts¹² (Ausführung als „Fußtritt vorwärts“ zum gegnerischen Bein)
- **Handgelenkhebel** (Ausführung als „Handbeugehebel zum Boden“)
- Positionswechsel¹³ von der Kopfseite zur Seite des Angreifers
- **Fingerhebel** (Ausführung als „Fingerstreckhebel“)
- [Optional: „Fingerstreckhebel“ als Transporttechnik](#)

Angriff 8:**Würgen im Stand von vorne einhändig mit Schlag**

Verteidigung 8:

- Passive Abwehr, Angriffsarm „sichern“, **Abwehrtechnik mit der Hand** (Ausführung als „Bizepsstopp“)
- **Nervendrucktechnik** (Ausführung als „Drosselgrubendruck“)
- **Lowkick**¹⁴
- **Große Innensichel**

⁹ Beidarmiger Passivblock am Kopf

¹⁰ Durch das „Gleiten rückwärts“ soll der Verteidiger Distanz zum Angreifer schaffen. Dabei soll u.a. auf die „Kontrolle des Raumes“ (Gibt es z.B. Hindernisse oder weitere Angreifer?) geachtet werden.

¹¹ Ausführung beliebig

¹² Ausführung als Schocktechnik (zur Ablenkung) gegen Knie oder Unterschenkel des Angreifers

¹³ Der Positionswechsel von der Kopfseite des auf dem Bauch liegenden Angreifers zu dessen Seite erfolgt bei Fixierung des Oberkörpers durch Belastung der Schulter oder des Rückens mit dem Knie. Der Handgelenkhebel wird dabei gelöst und der Arm des Angreifers während des Positionswechsels durch Druck auf den Ellenbogen am Boden(!) fixiert, um Verletzung der Schulter zu vermeiden.

¹⁴ Ausführung diagonal gegen die Innenseite oder gegenüberliegend gegen die Außenseiten des Oberschenkels

Herausgeber: Budokan Großbeeren e.V.
Internet: www.ju-jutsu-grossbeeren.de
Kontakt: geschaeftsstelle@ju-jutsu-grossbeeren.de
Autoren: René Roesner, Lothar Spielmann
Mitarbeit: Thorsten Boese, Roland Merkel, Harald Negendank